



el Popular

Sábado 10 de mayo del 2025 | Año 40 | Nº 14.898

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

GOBIERNO PROMULGÓ LEY PARA EL RETIRO DE HASTA EL 100 POR CIENTO DE LOS FONDOS

PÁGINA 3

¡A RETIRAR LA CTS!

- Trabajadores pueden acceder a todo el monto de su dinero depositado hasta el 2026.
- En caso de sufrir una enfermedad terminal podrán retirar en cualquier momento.

QUEMAN 3 BUSES

- Extorsionadores le prendieron fuego porque dueño se negó a pagar cupo. PÁG. 2

SU PRIMERA MISA

- Papa peruano León XIV celebró eucaristía ante los 133 cardenales. PÁG. 4

oet

EXTORSIONADORES PRENDIERON FUEGO A VEHÍCULOS DE EMPRENDEDOR

Queman tres buses por no pagar cupo

✚ Dueño de empresa de transporte denuncia un tercer ataque recibido en menos de un año. ✚ Se negó a pagar cuota semana del S/ 100 soles a extorsionadores.

Kevinn García / Omar Lozano.



EMPRESARIO DEL TRANSPORTE DENUNCIA TERCER ATAQUE EN MENOS DE UN AÑO.

Un nuevo caso de extorsión volvió a sembrar el miedo en San Juan de Lurigancho. Un transportista con más de 20 años en el rubro denunció que presuntos extorsionadores incendiaron tres de sus unidades de transporte público, dejándolo sin su único sustento económico.

El empresario relató que desde hace cinco meses se vio obligado a pagar S/10 diarios a extorsionadores por cada unidad, quienes tras un tiempo dejaron de acosarlo.

Sin embargo, en las últimas semanas, los conductores que alquilaban sus vehículos comenzaron a recibir nuevas amenazas, esta vez exigiendo pagos de S/100 semanales para permitirles seguir trabajando con tranquilidad.

"Subían a los carros, los amenazaban, les decían que si no pagaban no iban a poder seguir trabajando", expresó bastante asustado.



AFIRMA HABER PAGADO EXTORSIONES SIN RECIBIR PROTECCIÓN.

TERCER ATAQUE

Cabe precisar que este no es el primer episodio de violencia que enfrenta el empresario. Según su testimonio, ya había sido blanco de dos intentos de ataque previos: uno en diciembre del año pasado y otro a inicios de este 2024. En ambas ocasiones, logró impedir que sus unidades fueran consumidas por el fuego.

Sin embargo, en esta vez no tuvo la misma suerte. Los tres buses quedaron completamente calcinados, lo que representa una pérdida total para su negocio y lo deja sin ingresos para mantener a su familia.

El transportista expresó su frustración ante la falta de respuesta de las autoridades. A pesar de su intención de presentar una denuncia formal, confesó su desconfianza en el sistema de justicia peruano.

La situación ha generado alarma entre vecinos y otros transportistas, quienes temen convertirse en las siguientes víctimas.

EN VILLA MARÍA DEL TRIUNFO

Asesinan a padre

DIFUSIÓN



JOVEN PADRE FUE ACRIBILLADO EN LA VÍA PÚBLICA.

Un joven padre de familia fue asesinado a balazos la noche del último jueves en la urbanización San Gabriel Bajo, en el distrito de Villa María del Triunfo (VMT).

La víctima, identificada como George Anderson Núñez Castañeda, de 25 años, fue acribillada en plena vía pública, frente a la casa de su jefe, minutos antes de comenzar su jornada laboral.

Según testigos, Núñez Castañeda había llegado hasta el inmueble para recoger una minivan de reparto, propiedad de la empresa de distribución de alimentos en la que trabajaba.

En ese momento, un sujeto lo alcanzó y le disparó a quemarropa. Los vecinos relataron que escucharon más de diez disparos, lo que generó alarma y pánico en la zona. El ataque fue tan violento que el joven murió en el acto (Silvana Quiñonez).

INTEGRARÍAN BANDA DESA

Caen tres delincuentes

CAPTURA



POLICÍA HALLÓ SOBRES CON FOTOS Y BALAS QUE HABRÍAN SIDO USADOS PARA EXTORSIONAR.

La Policía Nacional del Perú capturó a tres sujetos que serían integrantes de la banda criminal DESA y estarían vinculados al ataque a balazos contra un bus del corredor rojo ocurrido en el distrito de Ate, hace tres semanas.

"Se encontraron tres sobres manila tamaño A4 con fotografías panorámicas: una del corredor rojo, otra de un colegio particular, el Saco Oliveros, y otra de una ferretería. Cada sobre tenía en su interior dos municiones", detalló uno de los agentes a cargo del operativo (O.L.).

el Popular
Sábado 10 de mayo del 2025
Año 40 | Nº 14.898
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

TRAS VARIOS MESES DE ESPERA

Promulgan ley para el retiro del 100% de la CTS

✚ Aportantes podrán acceder a su dinero hasta el mes de diciembre del 2026.

FOTO: ANDINA



EJECUTIVO PROMULGÓ LA LEY QUE PERMITE EL RETIRO DEL 100 % DE LA CTS HASTA DICIEMBRE DEL 2026.

El Ejecutivo promulgó la ley que permite realizar el retiro de hasta el 100 % de los fondos de la Compensación por Tiempo de Servicios (CTS), hasta diciembre del 2026.

La ley que modifica el Decreto Legislativo 650 o Ley de Compensación por Tiempo de Servicios, lleva las firmas de la presidenta de la república Dina Boluarte y del presidente del Consejo de Ministros Gustavo Adrianzén.

"Se autoriza, por única vez y hasta el 31 de diciembre del 2026, a los trabajadores, comprendidos en los alcances del Decreto Legislativo 650, Ley de Compensación por Tiempo de Servicios cuyo Texto Único Ordenado fue aprobado por el Decreto Supremo 001-97-TR, a disponer libremente del 100% de los depósitos por Compensación por Tiempo de Servicios (CTS) efectuados en las entidades financieras y que tengan acumulados a la fecha de disposición", indica la norma.

Asimismo, la norma promulgada modificó el artículo 42 del Decreto Legislativo 650, de modo que "el trabajador podrá efectuar retiros parciales de libre disposición con cargo a su depósito CTS e intereses acumulados siempre que no exceda del 50% de los mismos".



DINERO ESTARÍA LIBRE PARA APORTANTES A PARTIR DEL MES DE JUNIO.

PODRÁN RETIRAR EL 100%

Además, se indica que "el trabajador en caso de ser diagnosticado con enfermedad terminal o cáncer, debidamente acreditados ante el empleador, podrá efectuar, en cualquier momento, el retiro del 100 % de su depósito CTS e intereses acumulados. El cálculo se efectúa a la fecha en que el trabajador solicita dicho retiro total".

Cabe recordar que la CTS es un beneficio laboral que se deposita dos veces al año, con el objetivo de brindar un respaldo económico a los trabajadores formales en caso de cese laboral.

En lo que respecta a este año, los empleadores tienen como plazo máximo el 15 de mayo próximo para efectuar el primer depósito. El segundo debe realizarse a más tardar para el 15 de noviembre.

DISPONIBLE EN JUNIO

Con la ley promulgada hoy, si decides disponer de la totalidad de esos fondos, debes esperar hasta 30 días calendario, el plazo que el Ejecutivo tiene para realizar las modificaciones al reglamento respectivo, por lo que se contempla que el inicio de los retiros sería en el mes de junio (O.L.).

EN CORTO



4 MIL DENUNCIAS POR EXTORSIÓN EN CUATRO MESES

Según cifras del Sistema Informático de Denuncias Policiales (SIDPOL) de la PNP, solo entre enero y abril de este año se han reportado 3,757 denuncias por extorsión, lo que equivale a una denuncia cada 46 minutos. En comparación con el mismo periodo del 2024, se ha registrado un incremento de casi 1,000 casos. A inicios de este año, el promedio era de una denuncia cada 50 minutos (O.L.).



CAPTURAN A CINCO DELINCUENTES

La Policía Nacional detuvo a cinco presuntos delincuentes, quienes son acusados de integrar una banda criminal dedicada al marcaje y el asalto a empresarios en distintos distritos de Lima. Según la PNP, los sujetos realizaban sus crímenes utilizando vehículos con placas adulteradas. Se informó que dos de sus últimos robos los cometieron en el distrito de Breña (O.L.).



DETIENEN EN LA FRONTERA CON BOLIVIA AL ASESINO DE PAUL FLORES.

ALIAS 'EL ITALIANO'

Cae sindicado como el asesino del 'Russo'

La Dirección de Investigación Criminal (Dirincri) capturóa Pierre Ángel Panduro Verástegui conocido como 'El Italiano', vinculado a asesinatos por encargo y buscado desde hace varios meses por su presunta participación en múltiples homicidios, incluido el del cantante Paul Flores, integrante de Armonía 10.



DININCRI CONFIRMÓ CAPTURA.

La captura se produjo en la frontera con Bolivia, cuando intentaba cruzarla. El mensaje difundido a través de las redes sociales de la Policía Nacional del Perú (PNP) lo presentó como el "mayor sicario del país".

"La División de Investigación Contra el Crimen Organizado de la Dirincri capturó, en la frontera con Bolivia, al temido sicario 'El Italiano', autor del homicidio del cantante Paul Flores (Armonía 10), el excongresista [Óscar] Medelius y más víctimas", informaron en un comunicado (O.L.).

EXIGEN 50 MIL SOLES DE CUPO

Explosivo en ferretería

Un nuevo negocio es víctima de los extorsionadores, esta vez se trata de la ferretería Morales, ubicada en San Juan de Lurigancho. Dos sujetos a bordo de una moto lineal, arrojaron un artefacto explosivo al interior del local y dejaron una carta amenazante.

FOTO: KEVINN GARCÍA



NUEVO CASO DE EXTORSIÓN.

"Te di sajiro a que me arregles, ahora son 50.000 si no te comunicas a uno por uno de tu familia. Atte. El Maldito Terror", se lee en el mensaje.

La explosión solo causó daños materiales, afortunadamente no se registraron heridos. Luego del ataque los extorsionadores se volvieron a comunicar con el dueño para indicarle que no busque ayuda en la policía porque estarían coludidos ellos (Kevinn García).

CHICLAYANOS SIGUEN SORPRENDIDOS Y EMOCIONADOS POR ELECCIÓN DE PREVOST COMO NUEVO PAPA

“No hemos dejado de llorar”

✚ Otros dicen que ahora la ciudad del norte del país “está en manos de Dios”.

FOTO: EMMANUEL MORENO



FIELES RECUERDAN AL PAPA LEÓN XIV COMO BUENO Y HUMILDE Y LE AGRADECEN PONGA A CHICLAYO EN OJOS DEL MUNDO.

CHICLAYO. “El Papa es chiclayano. ¡Viva el papa!”. Decenas de fieles seguían coreando emocionados ayer frente a la catedral de Chiclayo, donde León XIV ejerció como obispo durante ocho años.

Entre cantos, oraciones y aplausos expresaban su “emoción” y “orgullo” por haberse codeado con monseñor Robert Francis Prevost, ahora León XIV, el primer papa estadounidense que pasó más de 20 años en Perú, país del que también es ciudadano.

“Todos los chiclayanos, todos los peruanos, todos los católicos estamos muy emocionados, pero más aún los chiclayanos de haber tenido a Monseñor Robert, que ahora es papa, y haberlo tenido tan cerca”, expresó Lula Botey, gerente de una agencia inmobiliaria.

Durante su primer discurso en el Vaticano, en italiano, el nuevo pontífice de 69 años saludó brevemente en español a su “querida diócesis de Chiclayo”, donde fue obispo entre 2015 y 2023, rindiendo homenaje a su “pueblo fiel”.

“Fue realmente conmovedor, no hemos dejado de llorar”, dice la mujer de 45 años, que recuerda sus “maravillosas homilías”, durante las cuales “invocaba mucho a la caridad” y “exhortaba a los políticos a pensar en el bien común”.

“BUENO Y HUMILDE”

En la ciudad norteña de 600.000 habitantes muchos recuerdan a un hombre “bueno”, “humilde” y “cercano a la gente”.

“Era una persona muy buena, muy humilde, que te saludaba por la calle”, dice Luis Cherco, de 57 años, convencido de que “ahora las manos de Dios están en Chiclayo”.

“Visitaba a los más pobres y apoyaba a los jóvenes”, cuenta, recordando a un hombre que no dudaba en desafiar con sus botas los aguaceros repentinos que caían en la región.

Todos están seguros que el nuevo papa también colocará a Chiclayo en el mapa mundial, más allá de su reputación como destino gastronómico.

León XIV “va a hacer que Chiclayo esté en el ojo del mundo”, se alegra Víctor Becerra, un empresario de 23 años, mientras que a Bernardo Víctor Heredia David, un ex profesor de teatro de 81 años, aún le cuesta creer en el nombramiento de su antiguo obispo como papa.

“¡Ha sido una sorpresa!”, dice incrédulo, expresando “la gran satisfacción” de haber podido conversar personalmente con él tras la muerte de su esposa, en 2022.

Cliente de Las Américas

El restaurante Las Américas de Chiclayo luce orgulloso un cartel en el que se lee: “El papa comió aquí”. Rodrigo Couto Vásquez, dueño del local, señala con entusiasmo el gusto del sucesor del difunto papa argentino Francisco por la buena mesa, y en particular por el ollo frito con salsa Las Américas.



EL ENTONCES OBISPO NO TUVO REPAROS EN CRITICAR LA DICTADURA DEL 'CHINO'.

RECUERDAN QUE LEÓN XIV SE ENFRENTÓ A FUJIMORI

Le dijo que pida perdón

En el Perú muchos recuerdan que, como obispo de Chiclayo, el papa estadounidense-peruano de 69 años encaró al poder político. En los años 90 y más aún en 2017, cuando instó al fallecido Alberto Fujimori, que fue juzgado y encarcelado por violaciones de derechos humanos, a pedir “perdón personalmente” a las víctimas. Cuando estaba por terminar su misión en Perú en 2023, defendió el derecho a la protesta. El país atravesaba entonces una grave crisis por protestas antigubernamentales que dejaron medio centenar de civiles muertos en Juliaca.

También reveló que en ese momento le dijo al papa Francisco que no era “el mejor momento” para partir de Perú.



A LOS ARDENALE LES DIJO “USTEDES ME HAN DADO LA CRUZ Y BENDECIDO”.

FUE EN CAPITAL SIXTINA ANTE 133 CARDENALES

Cantó primera misa como Sumo Pontífice

EL VATICANO. El papa León XIV presidió su primera misa ante 133 cardenales y les dijo que “ustedes me han llamado a llevar la cruz y a ser bendecido”, al tiempo que les hizo un pedido muy especial, como es ayuda para difundir la fe católica en el mundo. Llevando vestimentas blancas, el primer papa norteamericano y nacionalidad peruana llegó en procesión a la capilla Sixtina y bendijo a los cardenales mientras se acercaba al altar y al fresco de El juicio final de Miguel Ángel detrás de él. La primera lectura de la misa fue en inglés y estuvo a cargo de una mujer, al igual que la segunda lectura, pero en este caso fue en español.

SUMO PONTÍFICE EN SU ANTIGUA RESIDENCIA

Firmó Biblia de niña



SIN PROBLEMAS SE ACERCÓ A SALUDAR A TODOS Y CONVERSÓ CON ELLOS

EL VATICANO. Unas horas después de entregar su primera bendición urbi et orbi como nuevo líder de la Iglesia Católica, el Papa León XIV fue protagonista ayer de un gesto de humildad y cercanía que ha tocado el corazón de millones en el mundo. La televisión ha mostrado que el Santo Padre, durante una visita a la residencia durante suetapa como cardenal, se encontró con antiguos colaboradores, pero también atendió con amabilidad a una niña, que le acercó una Biblia para que le pusiera su firma. Fue asi que la primera firma del nuevo Papa no fue en un documento oficial del Vaticano, sino en un texto de la sagrada palabra de Dios, con una dedicatoria personal.

RUTA SERÁ EXCLUSIVA PARA EL METROPOLITANO, SEGÚN MUNICIPALIDAD DE LIMA

Buses no circularán por la nueva Vía Expresa Grau

✚ Disposición viene generando indignación entre gremios de transportistas.

El proyecto del alcalde Rafael López Aliaga para renovar la Vía Expresa Grau buscando conectar el Metropolitano con la Línea 1, ha generado rechazo. El plan excluye a los buses tradicionales que circulan por esta vía, lo que podría agravar el tráfico y afectar a miles de usuarios que no utilizan el Metropolitano.

Dirigentes del transporte urbano critican la medida por favorecer a un solo sistema y excluir a más de 50 empresas que hoy usan la mencionada vía. También cuestionan la falta de diálogo y advierten que muchos pasajeros quedarán sin acceso directo al centro de Lima.



FOTO: DIFUSIÓN

TRANSPORTISTAS EXIGEN UNA RESPUESTA POR PARTE DE LA ATU.

Expertos proponen que, por ahora, los buses tradicionales sigan circulando con paraderos separados. Por otro lado, la ATU aún evalúa permitir el uso de estas unidades. Las obras estarán listas a inicios de 2026.

EN CORTO

POSTE COLGANDO GENERA ALARMA EN VECINOS DE SJL

Los vecinos del asentamiento humano 9 de Octubre, en San Juan de Lurigancho denunciaron que un poste de luz quedó colgando tras ser jalado por un camión cervecero, que se enganchó con cables. El hecho ocurrió cerca de un comedor popular, generando gran riesgo para los vecinos. Aunque el Serenazgo cercó la zona, los vecinos ya habían alertado antes sobre el mal estado del poste. Exigen mantenimiento urgente, pues hay más estructuras deterioradas por la zona.

CAMBIO DE CLIMA COMENZARÁ HOY

Lima presentará temperaturas frías entre 15 ºC y 16 ºC grados


FOTO: DIFUSIÓN

SE VIENE EL CAMBIO DE TRANSICIÓN HACIA EL INVIERNO.

El Senamhi alertó sobre un descenso de las temperaturas nocturnas en la franja costera del Perú entre el 10 y el 15 de mayo, desde Ica hasta Piura. Este enfriamiento aumentará la sensación de frío durante las mañanas, especialmente en áreas cercanas al mar. El fenómeno se debe al enfriamiento de las aguas del océano y al fortalecimiento de los vientos del sur, lo que también generará nubosidad en las mañanas. A pesar del frío, se espera que haya sol al mediodía en la mayoría de las ciudades costeras. En Lima, las temperaturas mínimas oscilarán entre 15 °C y 16 °C. Senamhi recomienda precaución para evitar enfermedades respiratorias.

MAGNATE DISOLVERÁ LA FUNDACIÓN GATES EN 2045

Bill Gates donará su fortuna de 200 millones de doláres

✚ Busca acelerar el trabajo de la fundación en proyectos globales.

SEATTLE. Bill Gates anunció que donará casi toda su fortuna, estimada en 200.000 millones de dólares, en los próximos 20 años. Su meta es cerrar la Fundación Gates para 2045 y enfocarse en mejorar la salud global, combatir enfermedades y reducir la pobreza.

Esta decisión surge en un contexto donde se han reducido fondos públicos para salud y ayuda internacional, áreas que la Fundación Gates ha apoyado durante años. Gates considera urgente usar sus recursos ahora y cree que avances como la inteligencia artificial pueden acelerar el progreso. Desde su creación, la Fundación ha donado más de 100.000 millones de dólares. Gates, quien reafirma su compromiso con la filantropía. A sus 690años, asegura que no quiere ser recordado como alguien que murió rico.



FOTO: AFP

DESEA INSPIRAR A OTROS MULTIMILLONARIOS A HACER LO MISMO.

EN CORTO

VÍCTIMA "REVIVE" Y DA TESTIMONIO EN JUICIO CON IA

ARIZONA. Por primera vez en la historia judicial de Estados Unidos, un video creado con inteligencia artificial permitió que Christopher Pelkey, veterano asesinado en el año 2021, "hablara" simbólicamente en su audiencia. En el mensaje, Pelkey perdonó a su agresor, Gabriel Horcasitas, quien fue condenado a 10 años y medio de prisión. El emotivo testimonio, impulsado por la familia de la víctima, conmovió al juez y abrió un debate sobre el uso de IA en los tribunales judiciales.

ARRIESGAN SUS VIDAS POR EL SUEÑO AMERICANO

Migrantes intentan cruzar mar de California

FOTO: AFP



GUARDIA COSTERA DE EE. UU. REPORTÓ A 3 EXTRANJEROS FALLECIDOS Y 7 EXTRAVIADOS.

LOS ÁNGELES. Una embarcación con 16 migrantes naufragó frente a las costas de California, dejando tres muertos y siete desaparecidos. El hecho expone el alto riesgo que enfrentan para quienes intentan llegar a EE.UU. por rutas peligrosas, empujados por políticas migratorias estrictas, implementadas por Trump. Las autoridades detuvieron a varios sospechosos por tráfico de personas, mientras expertos advierten que este tipo de tragedias alimenta el negocio de los coyotes. A pesar de los esfuerzos de rescate, los cruces marítimos han aumentado drásticamente durante los últimos años, reflejando una crisis humanitaria creciente.



JANET BARBOZA RESALTA LA LABOR DE SU HIJA EN SU CRECIMIENTO.

JANET BARBOZA

"ANTONELLA ES MI MOTOR Y MOTIVO"

✚ Conductora de América Hoy destaca el gran amor que siente por Antonella y su mamá. ✚ Rulitos desde joven siempre soñó en tener una hija.

Omar Lozano.

¡Madre luchadora! Janet Barboza se encuentra agradecida de festejar el Día de la Madre al lado de su hija Antonella y también de su madre, a quien siempre trata de rendirle homenaje todos los días.

—¿Qué significa el Día de la Madre para ti?

—Celebro todos los días del año el Día de la Madre. Soy una hija bastante pendiente de su mamá, hablamos tres veces por semana y siempre viendo su tema de salud. Trato de rendirle honor en vida todo los días.

—¿Cómo sueles celebrar esta fecha tan significativa?

—La paso tranquila con mi hija, vamos a almozar en familia. No solemos hacer una gran fiesta porque siempre compartimos el día a día.

—Tu hija es tu motor y motivo para seguir adelante...

—Desde que le ví la carita a mi amada Antonella entendí que era mi motor y motivo para muchas cosas. Ella es mi cable a tierra, es una mujer de 29 años muy inteligente. En mi caso soy una mujer muy soñadora, pero ella es más realista.

—¿Ambas comparten las mismas ideas?

—Antonella me ha ayudado a lograr en todo lo que me he convertido, en una mejor persona y con un negocio independiente. Este mismo mensaje se lo he transmitido a ella.

—¿Qué mensaje le darías a las mujeres que son madre y padre?

—Que cuiden a sus hijos sobre todas las cosas, que el mensaje sea el correcto y que sigan trabajando porque van a recibir buenos frutos como unos hijos preocupados por sus madres.

Soñó con una sola hija

Janet Braboza aclaró que desde joven quiso tener una hija. "En mis planes nunca estuvo tener otro hijo, siempre quise tener una mujer desde joven porque sabía que iba a trabajar en televisión y desarrollar largamente mi carrera", dijo.

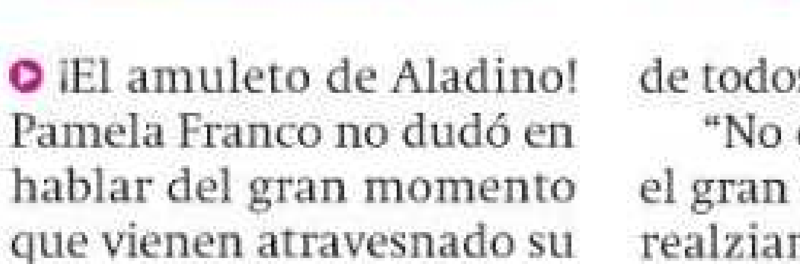
PAMELA FRANCO

"CHRISTIAN POCO A POCO SE ESTÁ RECUPERANDO"

✚ Cantante prepara tema dedicado al Cienciano.







¡El amuleto de Aladino! Pamela Franco no dudó en hablar del gran momento que vienen atravesnado su pareja Christian Cueva en el Cienciano del Cusco.

"Christian se está recuperando poco a poco y eso me da mucho gusto. Cada vez está mejor y también el equipo, yo no sé mucho de fútbol pero me emociona cada vez que lo veo jugar", afirmó.

Además, la cumbiambera aclaró que no se considera el 'amuleto' el equipo, pero si destacó el esfuerzo de todos los jugadores.

"No creo en eso, pero si el gran trabajo que vienen realziando los chicos en la cancha. Es linda la energía que hay en el Cusco", dijo.

Franco dejó abierta la posibilidad de componer una canción para el equipo cusqueño.

"Justo que bajaba las escaleras del estadio estaba pensando que sería bueno componer una canción para el equipo. Vamos a ver que pasa", sostuvo (Luis Álvarez).

FLORCITA POLO

ANIMA SHOW EN SAUNA

✚ Reaparecerá tras perder su corona de reina.

La modelo Florcita Polo ha vuelto a las actividades públicas como animadora de eventos luego de ser suspendida del certamen Miss Mundo Latina Perú y perder su título como Miss Turismo.

A través de las redes sociales de un hotel sauna ubicado en el distrito de San Juan de Miraflores, se anunció que la hija de Susy Díaz será la encargada de animar una celebración por el Día de la Madre.



FLORCITA VUELVE A TRABAJAR.

Cabe precisar que Florcita viene recibiedo amenazas de extorsionadores que le piden una fuerte suma de dinero.

BRUNELLA HORNA

SE EMOCIONÓ CON DISCURSO DE LEÓN XIV



"El nuevo papa vivió y entregó muchos años de su vida a Perú". Eva Ayllón.

✚ Modelo resaltó el gran amor que siente el nuevo papa por Chiclayo. ✚ Esposo de ex conductora compartió una foto junto a Robert Prevost.

Duramente criticada

Katy Jara ha sido duramente criticada en redes sociales luego de mostrar su indiferencia frente al nombramiento de Robert Prevost como el nuevo papa León XIV, sucesor de Francisco. "No me pregunten: Ni por el papa. Ni por toro. Ni por aguayo", cuestionó.

Omar Lozano.

¡Orgullosa de su tierra! La ex conductora y natural de Chiclayo, Brunella Horna, se mostró emocionada tras enterarse que el nuevo papa, Robert Prevost, quien ha asumido el nombre de León XVI, no solo tiene nacionalidad peruana, sino también un profundo vínculo con la ciudad norteña.

La guapa modelo se pronunció a través de sus redes sociales, quien compartió con entusiasmo las declaraciones de Robert Prevost, quien, en su presentación como sumo pontífice, envió un mensaje lleno de afecto y gratitud a su "querida Diócesis de Chiclayo".

Este gesto de cariño hacia la Ciudad de la Amistad, causó gran emoción en la esposa de Richard Acuña, quien no dudó en expresar su alegría por el vínculo que el nuevo papa tiene con su tierra natal.

La conexión de Chiclayo con el papa León XVI ha generado una ola de reacciones entre los peruanos, y en particular, entre aquellos que, como Brunella Horna, se sienten orgullosos de que la ciudad norteña sea mencionada por el nuevo líder de la Iglesia Católica.

JB REALIZA PARODIA

El programa cómico JB en ATV, liderado por el humorista Jorge Benavides, no tardó en sumarse a la fiebre del nuevo papa. El equipo del programa se puso manos a la obra para grab parodia, cuyo ad promocional no ta volverse viral.

En el sketch, Benavides, perso do como Robert P apareció en esce una manera hila mientras era re por sus "fieles cató personajes interpr por el elenco del p ma.

MERINO RECUERDA AL NUEVO PAPÁ COMO HINCHA DEL AURICH

“iba al estadio a alentarnos”

El ex futbolista dice que el ahora llamado León XIV les dio su bendición cuando ganaron la Liga peruana.

Siguen saliendo a la luz detalles de la vida del papá León XIV de cuando vivía en el Perú, sobre todo en Chiclayo, que él, ya entronizado como tal, el jueves en El Vaticano, tuvo a bien recordar y se encargó de saludar con mucho cariño, ya que muchos años estuvo por esas tierras de nuesto país, que hoy celebra el acontecimiento con igual satisfacción.

Entre esos detalles, se ha mencionado que León XIV siempre gustó del deporte, que es una aficionado al tenis, sobre todo, pero que el fútbol también le atraía.

En esa linea, muchos asegura que el representante de Pedro en la tierra era seguidor de Alianza Lima, pero ahora ha salido el ex futbolista Roberto Merino a asegurar que Robert Prevost seguía al Juan Aurich , sobre todo cuando ganó la liga peruana el 2011.

“Iba al estadio y nos animaba”, comenzó diciendo en Italia el ‘Maradona peruano’, y “nos dio su bendición”, añadió recordando el apoyo que recibió el Ciclón del Norte del ahora sumo pontífice.

“Todavía tengo la piel de gallina. Casi no puedo hablar. En 2011 jugué con el club Juan Aurich, el equipo de Chiclayo. Siendo los menos favorecidos, logramos ganar el campeonato. El nuevo papa estaba a menudo en el estadio, animándonos”, insistió el ex seleccionado peruano en una entrevista con el portal Gazzetta.



CON EL CORAZÓN

“Siempre estuvo en la primera línea. Nos recibía en misa, incluso, en vísperas de partidos importantes. A menudo, en su homilía, comparaba el deporte con la fe: ‘Pienso, siento y sigo’. Quería decir que una emoción debe vivirse, escucharse y acompañarse con el corazón”, señaló ‘Maradonita’.

“Era uno de nosotros. Nos dio su bendición afuera de la catedral. Había miles de personas celebrando. Aún recuerdo sus palabras: ‘Esto es una alegría para ustedes y para todo el pueblo de Chiclayo”, recordó que dijo el ahora León XIV cuando Aurich ganóa la liga peruana.

Sin Lavandeira contra Grau

En Alianza hay una preocupación grande. O varias. Está el tema de la probable sanción a Guerrero, el entrenador Gorosito y el director deportivo, Franco Navarro, por los insultos al árbitro Bruno Pérez en la derrota ante Cienciano (1-0) y, según se conoció ayer, la lesión de consideración que sufer el volante Pablo Lavandeira, que, se estima, no podrá volver a las canchas en septiembre u noviembre por una lesión en la pierna. “Luego de los exámenes médicos realizados, los resultados arrojaron que nuestro jugador tiene un esguince de tercer grado del ligamento colateral externo y desgarro completo de tendón del bícep femoral de la rodilla izquierda”, indica el club íntimo. Así las cosas, por lo pronto, Alianza comenzará a no utilizar al uruguayo hoy contra Grau, en el Estadio Nacional, a las 15.30 phoras por la fecha 12 del Apertura.



“U” se queja por gol anulado ante Conmebol

La ‘U’ no ha quedado nada contenta con el empate 1-1 con Independiente del Valle por la Copa Libertadores. No solo por el empate (1-1) que le frena en sus aspiraciones, sino por un gol de Carabalí que pudo significar el triunfo y que fue anulado por el árbitro brasileño Paulo César Zanovelli, el jueves, en el estadio Monumental. El línea le indicó al juez que el balón había salido del campo tras el centro. El cuadro crema está presentando una queja al respecto ante la Conmebol, dijo Jean Ferarri. “Es escandaloso, el balón nunca sale, anularon muy mal un gol legítimo, pareciera que jugamos con otro reglamento, el reclamo ya está en proceso. Conmebol háganse cargo de sus errores”, escribió el aministardor crema. Antes había dicho que, “seguimos en la pelea y el grupo se apretó. Seguiremos peleando porque nuestra garra está siempre presente. ¡Y dale ‘U’!”.



XAVI ALONSO DEJARÁ EL LEVERKUSEN

En camino al Real Madrid

Marca dice que el DT español será reemplazante de Carlo Ancelotti.


DEJA LEVERKUSEN UN AÑO ANTES DEL FIN DE SU CONTRATO PARA ASUMIR EL MADRID.

MUNICH. Cerrado un capítulo, se abre el siguiente: el entrenador español Xabi Alonso pone punto y final a su aventura en el Bayer Leverkusen al final de la presente temporada, abriendo las puertas a su llegada al Real Madrid.

Luego de varias semanas retrasando por su propia voluntad el momento de hacer el anuncio, el técnico vasco compartió finalmente su decisión este viernes. "Estos dos partidos (contra Borussia Dortmund y Maguncia) serán mis dos últimos como entrenador del Bayer Leverkusen", explicó en inglés, pese a dominar el alemán.

Su contrato era hasta el 30 de junio de 2026, pero Xabi Alonso ha decidido ponerle fin un año antes, tras haber llegado al banquillo del BayArena en septiembre de 2022.

En marzo, en la vuelta del parón internacional, pospuso por primera vez cualquier decisión. el diario español Marca anunció que el italiano Carlo Ancelotti dejará el banquillo blanco a final de temporada, una vacante que parece prometida para las próximas tres temporadas al vasco de 43 años.



Cristal está de visita

Ayacucho FC recibe hoy (12:00 horas) en su casa a Sporting Cristal por la fecha 12 del Torneo Apertura de la Liga 1. Ayacucho viene de empatar sin goles con Juan Pablo II y está en el puesto 18, mientras que Cristal estuvo de descanso en la última fecha y ocupa el puesto 9 con 16 unidades.



Se juega el clásico del sur

Cienciano tiene hoy (21:00 hora) un choque clave para seguir avanzando en la Liga 1 tras su victoria de visita por 1-0 ante Alianxa Lima. El Papá tiene cita con el FBC Melgar en el estadio Garcilaso de la Vega de Cusco. Cienciano quiere seguir ganando y trepar en la tabla, mientras el Dominó podría dar caza al líder, la 'U'.


HASTA AHORA SON 32 Y SUBIRÁ A 48, COMO EN EL FÚTBOL MASCULINO.

MUNDIAL FEMENINO CON 48 EQUIPOS

Aumentan las vacantes

PARÍS. El Mundial femenino de fútbol pasará de 32 a 48 equipos participantes, la misma cantidad que el torneo masculino, a partir de la edición de 2031, anunció ayer la Federación Internacional de este deporte (FIFA).

La decisión se tomó por unanimidad en la reunión por videoconferencia del Consejo de la FIFA "teniendo en cuenta los destacables progresos efectuados recientemente por el fútbol femenino en el mundo", indicó el organismo en un comunicado, antes del inicio el jueves de la próxima semana de su 75º Congreso en Asunción (Paraguay).

En el Mundial masculino, la ampliación a 48 selecciones será ya efectiva en la edición de 2026, la que se disputará en Estados Unidos, Canadá y México.

En la Copa del Mundo femenina, la última edición disputada, la que ganó España en Australia y Nueva Zelanda en 2023, fue la primera con 32 selecciones y la siguiente, la de 2027 en Brasil, repetirá la misma cantidad.

BINACIONAL QUEDÓ 1-1 CON COMERCIANTES

Sacó punto de visita


AL MENOS ARRANCÓ UN PUNTO.

CAJABAMBA. Binacional no quería regresar a su tierra sin nada en las manos, así que no dejó pasar la oportunidad de llevarse "alguito" de su partido con Comerciantes Unidos en el estadio Germám Contreras, y así fue. El partido terminó 1-1 y el equipo de Juliaca, en efecto, se llevó un punto incluso tras ir en desventaja, pero se repuso y buscó hasta alcanzar la igualadad, por obra de Edson Aubert, cuando se jugaba los 33 minutos del segundo tiempo. Para entonces, desde el minuto 26, Comerciantes Unidos estaba en ventaja gracias a un gol de Matías Sen, que el equipo local no supo mantener. En la tabla, está en el puesto 11 con 13 puntois y el rival, en el 16 con apenas 8.

Cuidando tu salud
"El destete no debe verse como un fin abrupto, sino como un proceso gradual y respetuoso, guiado por las necesidades del niño y el deseo de la madre", refiere la Dra. Padilla.



El dato
La leche materna tiene las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa.

¿Y qué es?
El calostro La leche de los primeros días, es un alimento rico en proteínas, minerales y vitaminas.



ACOMPAÑAR Y APOYAR A LA MADRE ES IMPORTANTE

Lactancia materna: un vínculo de amor

✚ Al amamantar a tu bebé le brindas protección para su salud, desarrollo y su estado emocional.

Zoraida Peña H.

La lactancia materna es un proceso por el que la mayoría de las mujeres que dan a luz suelen atravesar. Más que dar de amamanar al recién nacido es un acto de conexión emocional entre ambos.

Alimentar al bebé con leche materna es la mejor opción para su desarrollo físico, pero también emocional, así lo señala Karen Padilla, obstetra especialista en lactancia materna y fundadora de Amamanta.

"La lactancia no solo alimenta el cuerpo del bebé, sino también todo su desarrollo emocional. Durante la lactancia se libera oxitocina, hormona relacionada con el apego y la conexión. Este contacto íntimo favorece la sensación de seguridad, regula el estrés y estimula un vínculo sólido con la madre, elementos claves en el desarrollo emocional saludable", explicó la especialista.

Por otro lado, la Dra. Padilla hizo hincapié en el apoyo que también debe recibir la madre en esta etapa. "La maternidad está cargada de emociones intensas, y la lactancia puede ser un proceso retador. Acompañar a una madre en esta etapa implica escucharla sin juicios, validar sus emociones y brindarle información basada en evidencia", dijo.



Toma nota:
"El acompañamiento profesional puede marcar la diferencia logrando una lactancia satisfactoria y sostenible", indicó la obstetra Karen Padilla.





LO QUE DEBES | SABER

¿Es perjudicial no amamantar al bebé?

La Dra. Padilla, quien además es fundadora del Centro especializado en lactancia materna Amamanta, indicó que no es correcto juzgar a las madres que por diferentes circunstancias no dan de lactar al bebé.

"No amamantar no significa que un niño no será saludable o feliz. Existen múltiples razones por las cuales algunas madres no pueden o no desean amamantar, y es fundamental evitar discursos culpabilizantes", dijo la especialista.

"Lo importante es que el bebé reciba un alimento adecuado y seguro, y que su entorno esté lleno de amor, cuidado y presencia emocional. La salud es multifactorial y no depende únicamente del tipo de alimentación", agregó la obstetra Karen Padilla.



TRAS DAR A LUZ LA MADRE ATRAVIESA EMOCIONES INTENSAS.



¿Volver al trabajo y seguir amamantando?

Con una buena planificación podrás continuar dando leche materna a tu bebé, por ello la Dra. Padilla nos brinda algunas recomendaciones. "Se recomienda comenzar a extraer y almacenar leche unas semanas antes de la reincorporación laboral para crear una reserva y acostumbrarse al uso del extractor. Una vez en el trabajo, es importante organizar pausas para la extracción al menos cada 3 horas, conservar adecuadamente la leche y mantener las tomas al pecho cuando se está en casa", indicó. "La ley peruana, por ejemplo, contempla una hora diaria para lactancia hasta que el bebé cumpla un año y también 1 hora de uso de lactario".

Primeros auxilios
Levantarte, estirarte o dar una caminata corta mejora la circulación, previene el dolor muscular y aumenta tu concentración, especialmente si trabajas sentado.



Cifra
Tomar 8 vasos de agua al día ayuda a un mejor cuidado de nuestro organismo.

El avance
Médicina predictiva Son pruebas géneticas y evaluación del estilo de vida para evitar el desarrollo de malestares.



COLECCIONA LAS MEJORES RECETAS TODOS LOS DÍAS CON EL POPULAR

Dulzura que enamora: TORTA TRES LECHES

✚ ¡Mañana adquiere una nueva receta gratis con la compra de tu diario favorito!



Las mejores comidas llegan a tu hogar con el nuevo coleccionable de recetas de El Popular: Cocina como un gran chef. Disfruta de una selección de más de 40 recetas tradicionales y deliciosas, perfectas para sorprender a tu familia o amigos.

Cada lámina incluye consejos prácticos que elevarán el nivel de tus platillos. No pierdas la oportunidad de convertir tu cocina en el mejor restaurante. ¡Colecciónalas todas y vive el auténtico sabor peruano!

UNA DULCE TRADICIÓN

Mañana reclama la receta de la torta de tres leches, un postre clásico que ha conquistado corazones por su suavidad y dulzura. Este delicioso pastel se caracteriza por su esponjosidad, ya que se empapa con una mezcla de tres tipos de leche, lo que le da una textura única y un sabor irresistible. ¡Cada bocado es una verdadera experiencia de sabor!

Redes SOCIALES

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. Puedes seguirnos en elpopular.pe

Consulta Médica

Dr. Fernando Schiaffino (*)

OBESIDAD: CIRUGIAS QUE DEVUELVEN SALUD

Más de 2,500 millones de personas en el mundo sufren de sobrepeso y obesidad, lo que representa un serio riesgo para su salud. Las cirugías bariátricas son una opción efectiva, ya que reducen la ingesta de alimentos y promueven cambios metabólicos que favorecen la pérdida de peso.

La manga gástrica y el bypass gástrico son opciones efectivas de tratamiento, pero la elección depende de factores individuales, como la edad, el exceso de peso y condiciones asociadas. Un especialista debe evaluar cuidadosamente cada caso para recomendar el procedimiento más adecuado según tu condición de salud.

* Cirujano bariátrico de la Clínica Ricardo Palma www.crp.pe

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud.

Ají de calabaza con huevo frito

INGREDIENTES

- 1/2 kg de calabaza.
- Una cebolla pequeña.
- 4 cdas. de leche.
- 4 huevos de gallina.
- 1 1/2 tajadas de queso fresco.
- 1/2 kg de papa blanca.
- 1 1/2 cdtas. de ají amarillo.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- Una taza de habas.
- Aceite vegetal.
- Una rama de huacatay.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Lavar, pelar, picar la papa y calabaza. Preparar el aderezo, freír en aceite la cebolla picada en cuadraditos, ajo y ají amarillo molido; agregar la calabaza y papa picada, las habas frescas; cocinar.

Finalmente, echar el queso, la leche, el huevo, hojas de huacatay; cocinar unos minutos, remover y retirar del fuego. Servir el ají de calabaza acompañado de arroz graneado y huevo frito.

Secreto del chef
Puedes complementar el sabor de tu platillo con una ensalada a base de tomate, espinaca y brócoli.

TIPS

1 HEMOGRAMA AUTOMATIZADO

Examen que evalúa el estado general del organismo y brinda información sobre posibles afecciones. A través del análisis de glóbulos blancos (leucocitos), el médico puede determinar si el paciente está enfrentando: Infecciones bacterianas, reacciones alérgicas y procesos autoinmunes.



2 ALIMENTOS FERMENTADOS

El kimchi, el yogur natural o bebidas con protbióticos fortalecen tu microbiota intestinal, favoreciendo la digestión, la inmunidad y el estado de ánimo, al equilibrar las bacterias beneficiosas del intestino, lo que también puede influir positivamente en la salud mental y en la prevención de enfermedades.



3 HIDRATACIÓN POST ENTRENAMIENTO

Agrega una pizca de sal marina y jugo de limón a tu agua. De esta manera, repondrás los minerales tras el ejercicio o deporte, sin la necesidad de consumir bebidas deportivas industriales, ayudando a mantener el equilibrio electrolítico, prevenir calambres y mejorar la hidratación de forma natural.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Dejar de fumar

Deberías dejar de fumar. Mi abuelo vivió 95 años.

¿Fumando?

No, sin meterse en la vida de otros.

acertijo

Palanca

Ejercicio: Si aplicas 50 N a 2 m del fulcro, ¿qué fuerza puedes equilibrar a 0.5 m del otro lado?

Sudoku

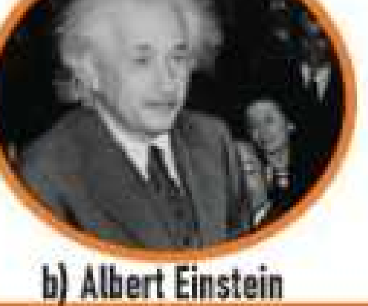
9	1		6	8		2		
4	3			1		9		8
			5				7	
	7			3		5		
	8							7
3		9	7	4	6		2	1
		2			9	6		
		3	4				5	
	6	8		5	2	4	1	

¿Quién lo dijo?

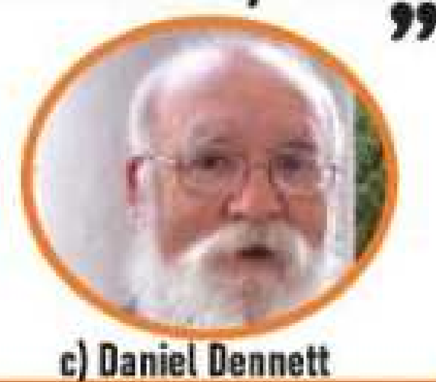
"No sé con qué armas se luchara en la tercera Guerra Mundial, pero sí sé con cuáles lo harán en la cuarta Guerra Mundial: Palos y mazas."



a) Bill Clinton

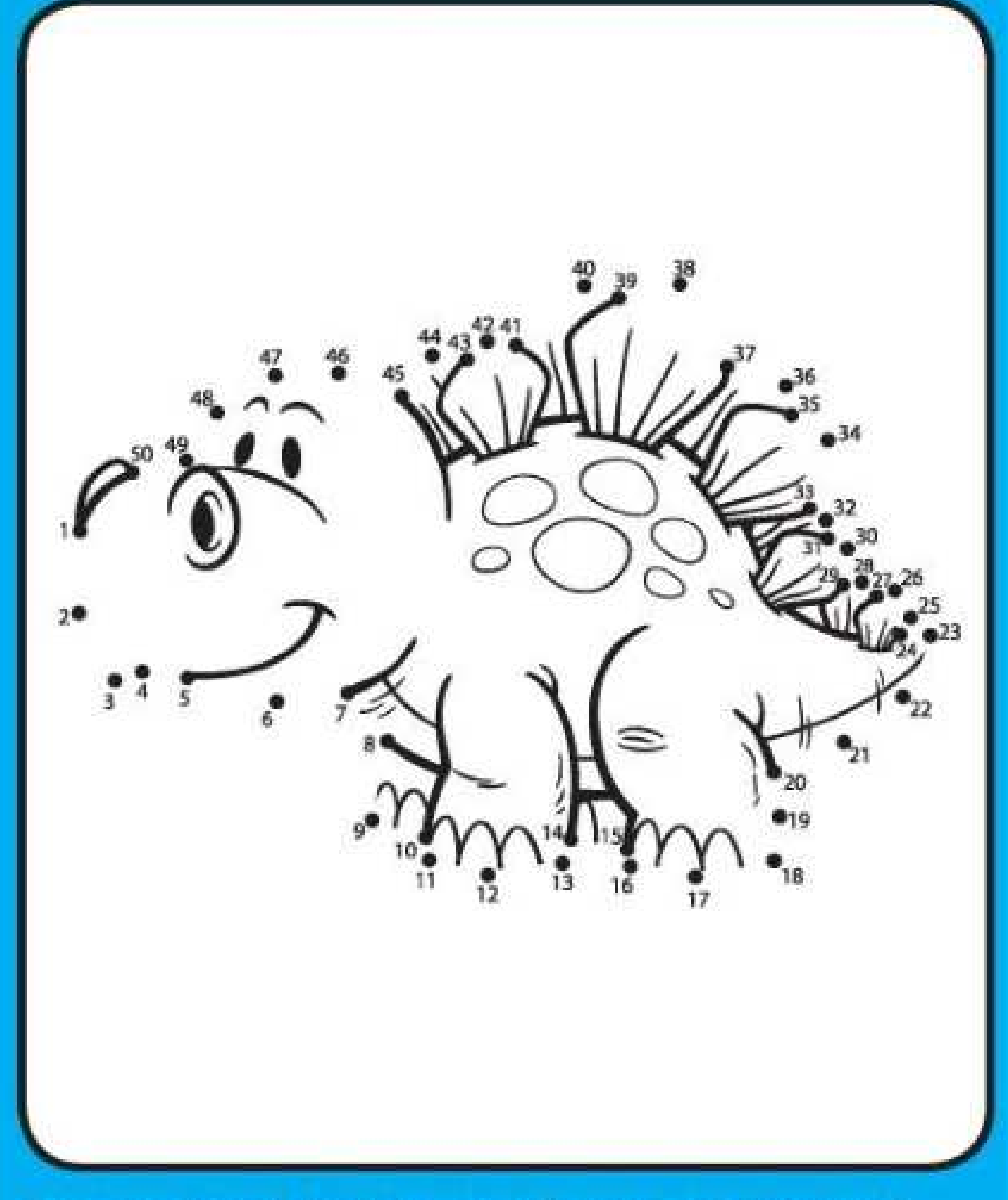


b) Albert Einstein



c) Daniel Dennett

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

LATIN
E DE ALL
HT RNTOA
TRINI VU
ECORAET
OZARBA ORRAHC
JI RIO REIR
U ARAR OI CO
LALE M EL
IGLUAR IL IT
O IGLESIASRISCO
ZENITRAM OR
ALMACEN
AR OLAND
NOIRO CA
BLANCA

S	A	S	A	C	D	H	X	S	O	D	A	I	S	E	U	S	S	W	O	J	I	B	G
C	E	E	A	V	D	S	F	A	D	A	N	A	C	J	O	E	O	K	M	X	B	C	W
Q	T	U	Z	Q	P	G	L	V	M	I	Z	O	K	E	E	R	E	B	I	R	A	C	F
D	S	S	E	T	N	A	Z	I	T	A	P	M	I	S	N	O	M	K	Q	Y	V	G	S
A	R	A	T	B	L	X	J	P	T	B	U	X	V	J	A	T	M	O	Y	H	Q	W	E
I	L	G	M	K	A	D	N	S	C	N	B	O	T	I	R	C	G	A	M	Y	H	W	R
C	R	X	D	O	D	A	Z	I	L	I	T	U	Q	V	R	U	H	O	H	A	Z	M	B
I	L	E	P	S	O	D	A	Z	I	V	A	L	C	S	E	D	S	Z	R	A	U	Q	I
M	G	J	W	A	C	L	F	I	N	V	O	Y	T	P	T	N	G	O	Y	L	R	T	L
A	F	R	O	A	M	E	R	I	C	A	N	O	S	P	R	O	R	I	D	T	M	B	K
R	O	E	F	P	W	G	A	H	E	B	D	J	S	N	U	C	C	U	Y	I	J	E	A
F	B	O	R	I	M	G	X	D	Q	H	W	N	R	S	S	Z	A	P	T	U	N	L	J
C	P	B	U	R	Z	A	V	M	N	Y	F	O	S	Q	D	R	W	N	T	K	H	U	E
Y	L	D	A	B	O	L	I	C	I	O	N	I	S	T	A	S	L	D	F	Q	N	X	B
A	I	S	O	N	E	C	S	B	S	I	D	U	Z	G	C	O	J	E	P	H	M	F	X
S	R	T	A	W	L	E	A	F	P	O	A	J	M	K	C	E	Z	R	O	U	N	H	X
D	Q	A	C	T	G	M	O	R	E	O	R	U	J	N	F	H	L	C	C	W	G	A	X
K	V	Z	P	U	E	P	D	M	R	R	T	E	I	I	U	G	I	T	I	V	O	S	I
B	X	Z	R	A	S	R	C	W	L	I	S	E	J	X	Y	U	I	A	X	T	O	S	E
P	J	A	O	R	O	N	S	F	H	D	L	C	S	A	R	O	G	L	E	P	A	A	Z
J	S	Y	U	K	D	S	A	E	Y	W	E	H	B	I	S	P	O	F	M	H	D	L	R
B	N	T	G	X	T	D	E	E	S	K	W	J	M	V	Z	A	O	J	C	E	U	S	X
K	A	U	W	L	B	T	S	O	D	A	R	U	T	P	A	C	P	D	U	X	Y	I	P
S	F	Q	H	R	O	I	L	N	B	J	E	K	G	A	M	W	Y	T	V	S	A	B	X



7	4	6	8	5	2	1	9	3
5	3	1	4	6	9	7	8	2
9	8	2	7	1	3	4	5	6
1	2	7	5	9	6	8	3	4
4	5	9	3	2	8	6	7	1
8	6	3	1	4	7	9	2	5
2	1	8	6	7	5	3	4	9
6	7	5	9	3	4	2	1	8
3	9	4	2	8	1	5	6	7

El acertijo: 13,720 Pa. Explicación: P = F / A = (70 × 9.8) / 0.05 = 686 / 0.05 = 13,720

¿Quién lo dijo?: Jean Anouih.

Sopa de letras

E	P	U	L	W	D	M	G	Y	L	A	N	O	I	C	A	T	I	B	A	H	J	B	N
O	F	L	E	Q	A	B	C	S	K	A	I	C	N	E	C	I	F	I	N	G	A	M	Z
I	M	O	N	N	P	V	L	Z	Y	A	I	M	Q	J	X	C	R	G	T	S	K	E	D
O	H	U	L	W	F	C	Z	O	T	B	F	M	H	I	N	D	I	O	S	S	D	S	J
Q	D	O	U	V	R	I	L	O	Q	W	B	Q	J	O	N	P	N	T	I	E	K	A	S
E	S	T	R	U	C	T	U	R	A	U	J	C	C	O	M	C	P	B	S	N	S	N	Q
I	F	I	Z	A	S	A	N	A	H	U	E	I	I	D	J	Q	H	T	P	W	U	I	H
N	X	I	B	G	C	A	K	S	M	R	X	C	T	N	L	U	R	A	Z	F	R	U	S
E	Y	B	J	V	A	N	G	D	K	E	A	H	C	Q	C	U	R	A	C	W	O	R	H
E	T	G	L	C	K	S	M	P	M	Z	B	U	A	O	Y	L	R	Y	Z	O	E	B	K
F	I	J	M	A	E	D	H	S	I	O	X	P	W	E	M	U	I	N	R	G	Z	K	W
E	R	Q	I	C	B	T	J	L	H	L	A	D	N	F	T	E	V	N	X	P	O	W	B
O	C	I	C	Z	V	T	I	E	O	B	L	D	R	L	A	U	R	Y	A	D	N	H	J
B	T	I	D	L	K	V	N	S	Y	E	O	C	U	A	P	T	S	C	G	D	M	J	Q
I	O	I	R	B	I	O	P	Z	I	U	T	C	Q	D	G	S	W	E	I	Y	A	P	C
N	J	V	N	C	I	A	V	S	A	P	D	O	Y	C	H	M	N	X	J	A	Z	U	G
B	F	E	L	O	L	C	N	E	G	M	T	O	J	T	R	A	S	E	R	A	L	Q	B
U	J	F	V	O	B	K	Y	T	U	M	L	I	E	E	V	K	F	I	R	O	C	A	B
H	N	Y	C	Z	D	G	P	W	A	N	V	C	F	N	L	L	W	D	Y	C	U	Z	N
S	B	J	E	G	T	I	H	P	M	Q	X	A	Q	J	N	P	A	L	B	E	R	G	O
R	E	F	U	E	R	Z	O	G	Z	V	P	P	I	Q	T	Z	M	X	B	P	R	L	R
K	V	O	G	E	A	N	T	I	G	U	O	S	H	N	W	S	W	O	V	L	R	E	T
Q	G	A	X	Z	U	T	K	J	I	D	H	E	C	Y	F	M	N	B	C	P	Q	T	E
N	V	R	E	X	P	L	O	R	A	D	O	R	E	S	X	H	G	E	U	W	L	P	C

PUEBLO BONITO

- ALBERGÓ
- ANASAZI
- ANTIGUO
- BLOQUE
- BONITO
- CHACO
- CIVILIZACIÓN
- COLAPSÓ
- COMERCIAL
- COMPLEJO
- CULTURA
- DESTRUYENDO
- ESPACIO
- ESTRUCTURA
- EXPLORADORES
- HABITACIONAL
- INCLINADA
- INDIOS
- MAGNIFICENCIA
- MÉXICO
- NORTE
- NUEVO
- PUEBLO
- REFUERZO
- ROCA
- RUINAS
- SECCIÓN
- TRASERA

Consultorio sentimental

Mi esposo mira a otras mujeres en la calle

CAROLINA (49). Doctora Cora, me siento herida y confundida. Cada vez que salimos a la calle, noto cómo mi esposo mira a otras mujeres, y no de forma casual, sino con una atención que me incomoda. Al principio pensé que eran ideas mías, pero con el tiempo se volvió evidente. Lo he confrontado, y él dice que exagero, que es algo natural, pero yo no lo siento así. Me hace sentir invisible, como si ya no le gustara, como si no bastara con lo que soy. Me arreglo, intento mantener viva la chispa, pero su mirada se va siempre hacia otra parte. Eso ha comenzado a afectar mi autoestima y a generar un enojo que no sé cómo manejar. ¿Estoy exagerando con ello?



RESPUESTA

Querida Carolina, lo que estás viviendo no es una exageración. Cuando alguien a quien amas te hace sentir invisible, es normal que te duela. Dile cómo te sientes. Él debe entender que, para ti, el respeto también está en los pequeños gestos. Mereces sentirte querida y valorada todos los días. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Esa persona está malinterpretando tus comentarios, tengas la intención o no, es importante evitar confrontaciones, será la única manera de mantener la tranquilidad en tu vida amorosa.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tu atención estará centrada en una actividad que podría alejarte de otro tipo de responsabilidades. Alguien muy cercano notará este descuido y llamará tu atención, tienes que ordenarte.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
No permitas que temas intrascendentes te hagan rivalizar con esa persona tan importante para ti. Busca un espacio para dialogar y limar asperezas, evitarás prolongar esta situación.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Surge un encuentro armonioso con alguien que te importa afectivamente, es posible que hablen de compromiso; llega un período de solidez y estabilidad. Evita dudas e inseguridades.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tienes temores que no te permiten actuar objetivamente. Despeja tu mente y actúa de una manera práctica. Hoy todo empezará a girar a tu favor, especialmente en lo vinculado a tu economía.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tus formas no están siendo las más cordiales; si deseas mejorar la relación con tu entorno necesitas ser más flexible y cercano emocionalmente. Inténtalo, recuperarás armonía a tu alrededor.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
No es el momento para actuar o decir, es mejor guardar silencio y reflexionar ya que podrías predisponerte a más tensiones de las existentes. A esa persona también le hará bien la soledad.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Los ánimos alterados de quien amas te hacen pensar en lo conveniente de una separación. No te rijas por emociones y aclara tu pensamiento, solo así tomarás decisiones certeras.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Tienes que resolver asuntos importantes y no puedes tener dudas, es el momento de apelar a una asesoría detallada, solo así encontrarás el camino correcto. Hoy habrá armonía y reconciliación.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Tu actitud ha sido severa con alguien que no lo merecía. Aunque te cuesta pedir disculpas, hoy tomarás conciencia y buscarás acercarte mostrando un lado diferente y más conciliador.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Estarás totalmente dedicado a una actividad extenuante y es posible que tu familia te exija la atención que hoy no puedes dar. No te sobrecargues, organízate y delega responsabilidades.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Tienes que ser prudente con tus comentarios u opiniones, especialmente al referirte a una tercera persona, de lo contrario podrían generarse discrepancias o diferencias que puedes evitar.

7 750893 419641

TRIPLICADA
JA, JA, …
SODIO
1100 (ROM.)
LEVANTA LA BANDERA
PREFIJO: TRES
PLANTA MEDICINAL
7 Y 27 DEL ABECE
NIQUEL
105 (ROM.)
SELECTOR DE RADIO
SUTIL, LEVE
DENOTA DESPRECIO
SEGUNDA PERSONA
QUE DURA UN BIENIO
DIEGO … (ACTOR)
LLEGAR AL TERMINO DE LA VIDA
CAMARERO, MESONERO
PRIMERAS LETRAS
OXIDO DE CALCIO
TOCA, PALPA
SONRISA
AHORA
RADICAL DE ALCOHOLES
AUTILLO
BALANCEA, COLUMPIA
AYUDA, AUXILIA
SIGNO ZODIACAL
EMITIR SU VOZ LOS POLLOS
PATRIA DE BEETHOVEN
LITRO
ALUMINIO
NOMBRE FEMENINO DE ORIGEN GALLEGO
LITIO
QUEBRAR
RUN…(RUMOR)
SUPERIORA DE UN CONVENTO
MICHAEL OWEN
IMPAR
ALFREDO QUESADA
ANTIGUA MEDIDA CHINA
ELEMENTO QUIMICO
REPETIDA
VOCALES FUERTES
RECIPIENTE DE CUERO
AGUA (FRANC.)
SE ENCUENTRA EN LA ORINA
NOMBRE UNISEX
GRAN UNIDAD ESCOLAR
CAJA DE VOTACIONES

LA ÚLTIMA

VICTORIA. 12 participantes se treparon a una gran torre con la finalidad de colectar el mayor número de panecillos en tres minutos en el marco del 'Festival del Bolillo' en Hong Kong.



A pie desde EE.UU. a Rusia en 20 minutos

BERING. Rusia y Estados Unidos no están tan separados como aparentan: se puede transitar entre continentes caminando en un tramo que solo toma 20 minutos.

El usuario de TikTok andrew_laub publicó un video en el que explicó que, dentro del Estrecho de Bering, existen dos islas separadas por 4 kilómetros y su territorio está dividido entre Estados Unidos y Rusia.

En esa zona del mundo, las temperaturas son extremadamente frías y no es un territorio amigable para caminar.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Música para tu memoria

Los estímulos visuales que recibimos a diario pueden saturar nuestra mente y agotarnos rápidamente. El uso constante de pantallas, el ruido del entorno y el estrés del día a día afectan nuestra capacidad de concentración. Por ello, es esencial encontrar momentos para desconectarnos y relajarnos. Escuchar música es una excelente forma de lograrlo, ya que nos transporta a un estado de calma y bienestar.

Científicos de la Universidad McGill de Quebec y del Instituto Neurológico de Montreal descubrieron que la música no solo es agradable al oído, sino que tiene un impacto profundo en el cuerpo. Su estudio reveló que escuchar ciertas melodías aumenta la producción de dopamina, un neurotransmisor asociado al placer. La dopamina se libera en actividades placenteras como comer, tener relaciones sexuales o experimentar sensaciones de euforia. Esto significa que la música puede estimular el cerebro y generar bienestar de manera natural.

Es importante señalar que la investigación utilizó solo música instrumental, incluyendo desde piezas clásicas hasta sonidos de gaitas. Entre las melodías seleccionadas estuvieron Claro de Luna de Debussy, el segundo movimiento de la Novena Sinfonía de Beethoven y el Adagio para cuerdas de Barber. Estas piezas fueron elegidas por su capacidad de inducir estados de relajación y mejorar la concentración.

Este descubrimiento resalta la importancia de la música en nuestra vida diaria. Muchas instituciones médicas han comenzado a utilizar la música como terapia para tratar diversas enfermedades y estimular el bienestar de los pacientes.

La próxima vez que sientas ansiedad o necesites mejorar tu concentración, prueba escuchar música instrumental. No solo será un placer para los oídos, sino también una herramienta poderosa para el equilibrio mental y emocional.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV